

2023

銚子市地域活動支援センター I 型

〒288-0043 銚子市東芝町5-1

TEL・FAX:0479-24-7730

休み:日・月・祝日(月曜が祝日の場合翌日休み)

開所時間:9時~16時30分



え~ 12月ですよ!! 師走!
縁があり、「かんらん」で出会い、
一緒に過ごせてとても幸せです。
来年も一緒にたくさん笑いましょう。

~ご利用の際のお願い~

①マスクの着用 ②入口で手指の消毒
は引き続きお願い致します。
体調不良の時はご連絡をお願いします。来所
時は、出席簿に来所時間と退所時間の記入
をお願い致します。
※プログラムの急な変更もあります。
※一人時間やグループ交流 その時の
気分で自分時間を過ごしませんか?

★印の調理プログラム
は、作り置きの場合と
開始時間10分経過し
た場合は、50円プラス
になります。

★がない調理プログラ
ムは、差額なしで作
り置きできます。予約を
お願いします。

ピアサポートひかり
ミーティング

12月9日(土)
10:30~
佐野長
不動産2F



日	月	火	水	木	金	土
毎月「活動ミーティング」を開催し、 かんらんで何を作りたい?何をしてみた い?等、意見を出し合っています。 ★ボーリング大会したい! ★バッチングセンターに行きたい! ★買い物ツアーに行きたい! ★おやじギャグ大会 ★魚釣り などなど もっとたくさん リクエストあります! 出来る範囲に なりますが、かんらんで楽しいこと たくさんしましょう!笑いが一番の免疫!		悪天候の場合 台風や悪天候で 警報が発令された 場合は、休館になります。 皆様の安全が第一!	食品ロスへの取組み 食材を無駄にしない活動を 目指しています。そのため、 当日にメニューが発表に なる場合もあります。 ご理解とご協力を お願い致します。	リフレッシュDay エステでリラックス 美顔器でスチーム& パック&保湿♪紅茶付 PMテーブル カーリングを 楽しもう! 自分時間・ゲーム等	1 朝カラオケ 9:30~11:45 ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 13時15分~16時 50円~ ほっと一息 ゆっくりしよう~ 自分時間・ゲーム等	2 朝カラオケ 9:30~11:45 ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 13時15分~16時 50円~ ほっと一息 ゆっくりしよう~ 自分時間・ゲーム等
3 定休日	4 折紙紙で クリスマスリース を作ろう!! スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円 スイッチtime 1時間 & 自分時間	5 折紙紙で クリスマスリース を作ろう!! スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円 スイッチtime 1時間 & 自分時間	6 折紙紙で クリスマスリース を作ろう!! 午後カラオケ 13:15~ 15:00 自分時間・ゲーム等	7 ラーメンを楽しむ会 10:30~ 250円(限定8食) 13:15~ 書道の日 筆に集中! 自分時間・ゲーム等	8 朝カラオケ 9:30~11:30 スクラッチ アートを 楽しもう★ 自分時間・ゲーム等	9 10時30分~ ピアサポートひかり ミーティング カレーの日(サラダ付き) 250円(大盛350円) 予約締切12月8日(金) 11:30頃~順次用意 13:15~活動ミーティング カラオケtime 13:30~15:45
10 定休日	11 折紙紙で 創作してみよう! 脳トレになるよ~ スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円 スイッチtime 1時間 & 自分時間	12 朝カラオケ 9:30~11:30 アロマで瞑想 リラックスしよう 13:30~14:15 自分時間・ゲーム等	13 実習生 ★生姜焼き ランチ作り 10:30~250円 (限定8食) PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約) 14時頃トークtime ポップコーン付き 自分時間・ゲーム等	14 実習生 ★スイーツ2種作り 10:30~200円(限8) ※食べるのは午後です! ヘルシーチーズケーキ風 はりねずみスイートポテト PM デザート出来たら トークtime カードゲームなど 自分時間・ゲーム等	15 かんらん喫茶 本日のランチ 250円(限定各8食) ★ドリア か 麻婆豆腐丼 (スープ&サラダ付き) カラオケtime 13:30~15:45 途中換気しながら 自分時間・ゲーム等	16 クリスマス会 クリスマス パーティー 参加費500円 詳細後日 締切12月21日(木) (詳細は後程かんらんにて) クリスマスランチ・ケーキ 恒例ビンゴ大会等!
17 定休日	18 イスに座って ストレッチ しよう! 自分クレープ作り 13:15~14:30 150円ドリンク付(限12) PM風船 バレーします? スイッチtime 1時間 & 自分時間	19 リフレッシュDay エステでリラックス 美顔器でスチーム& パック&保湿♪紅茶付 ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 13時15分~16時 50円~ 自分時間・ゲーム等	20 朝カラオケ 10:00~ 11:30 ピアサポ事業講演会 場所:まなびの城 「世界の料理を作ろう」 詳細は後程 かんらんにて! (13時~15:45頃まで休館)	21 朝カラオケ 10:00~ 11:30 ピアサポ事業講演会 場所:まなびの城 「世界の料理を作ろう」 詳細は後程 かんらんにて! (13時~15:45頃まで休館)	22 クリスマス 準備Day 午後カラオケ 13:15~ 15:00 自分時間・ゲーム等	23 クリスマス会 クリスマス パーティー 参加費500円 詳細後日 締切12月21日(木) (詳細は後程かんらんにて) クリスマスランチ・ケーキ 恒例ビンゴ大会等!
24 定休日	25 ミニ掃除Day 年内最後スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円 PMテーブル カーリングを 楽しもう! スイッチtime 1時間 & 自分時間	26 朝カラオケ 10:00~ 11:30 13:15~ 書道の日 年末ラスト! 14:30~ カルメ焼き 一人1つプレゼント カードゲーム等自由時間	27 今月お疲れさま 39Day★ 年末掃除Day 年内最後のラストくじ★ 年末最後の朝カラオケ 10時~11:30 PM~ミニパンケーキ プレゼント 話しよう PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約)	28 年末掃除Day 年内最後のラストくじ★ 年末最後の朝カラオケ 10時~11:30 PM~ミニパンケーキ プレゼント 話しよう PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約)	12月29日~1月4日 まで年末年始のお休み R6年1月5日(金) R6年1月6日(土) 来所者プレゼント 新年開所スタート! 本年も宜しくお願い致します。 新年のお茶会 ゆったりしよう お汁粉 サービス 材料無くなったら ごめんなさい。一人一杯 カラオケtime 13:15~15:30 途中換気しながら	